

Growing with Nutrition



CONTENTS

- Word of the Day
- What's In Season
- Recipe
- Movement of the Day

Word of the day

Cheesecloth: is a thin, loosely woven cloth of cotton, used originally for making and wrapping cheese.

**Did you know that the cheesecloth has been around 1650's.



What's In Season

- Choose fresh green beans with a bright green color and firm texture; they should snap easily when bent. Avoid beans with brown spots or bruises.
- Beans should be mostly smooth on the surface. Large bumps may mean that the bean is more mature and less tender to eat.
- Frozen green beans should be used within 8 to 12 months. Freeze your own green beans.

[HTTPS://FOODHERO.ORG/SITES/FOODHERO-
PROD/FILES/MONTHLY-
MAGAZINES/MAY%20FOOD%20HERO%20MONTHLY_1.
PDF](https://foodhero.org/sites/foodhero-prod/files/monthly-magazines/may%20food%20hero%20monthly_1.pdf)

Green Beans with Onions and Almonds

Serves: 4 cups Time: 30 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon margarine
- 1 small onion (1/2 cup chopped or sliced)
- 1/4 cup almonds, chopped, sliced or slivered
- 2 tablespoons brown sugar
- 2 tablespoons orange juice (juice from 1/4 orange)
- 1 tablespoon mustard
- 4 cups green beans, fresh (cooked), frozen or canned (drained)

Directions:

1. Melt margarine in a medium skillet over medium heat. Add onion and almonds and cook until onions are tender.
2. In a small bowl, mix together brown sugar, orange juice and mustard. Stir into onion mixture.
3. Cook 2 to 3 minutes, until sauce begins to thicken. Stir in green beans and cook for 3 to 5 minutes, or until heated through.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.



[HTTPS://WWW.FOODHERO.ORG/RECIPES/GR
EEN-BEANS-ONIONS-AND-ALMONDS](https://www.foodhero.org/recipes/green-beans-onions-and-almonds)

Let's Get Moving

Since summer is just around the corner, what better way to start summer than to go on hikes with family and friends. Remember to always wear appropriate shoes when hiking and do not forget your water and sunscreen.



Nutrition Information

Serving Size: Total calories: 2/3 cup, Total fat: 90, Saturated fat: 35, Carbohydrates: 12g, Protein: 2g, Cholesterol: 0mg, Sodium: 50mg, Fiber: 3g, Sugar: 7g, Vitamin A 6%, Vitamin C 15%, Calcium 6%, Iron 4%.

For more information please contact:

Alejandra Giron CES 1
agiron@ucanr.edu

Creciendo con Nutrición



CONTENIDO

- Palabra del Día
- ¿Lo Que Está En Temporada?
- Receta
- Movimiento del Día

Palabra del Día

Estopilla: Es un paño de algodón fino, ligeramente tejido, usado originalmente para hacer y envolver queso.

**Sabía que el estopilla fue creado en la década de 1650.



¿Lo Que Está En Temporada?

- Elija judías verdes frescas con un color verde brillante y textura firme; deben encajar fácilmente cuando se doblan. Evite los frijoles con manchas o moretones marrones.
- Los frijoles deben ser sobre todo lisos en la superficie. Las protuberancias grandes pueden significar que el frijol está más maduro y menos tierno para comer.
- Los frijoles verdes congelados deben usarse en un plazo de 8 a 12 meses. Congele sus propios granos verdes.

Ejotes con Cebollas y Almendras

Sirve: 3 tazas Tiempo: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña (1/2 taza picada o en rodajas)
- 1/4 taza de almendras picadas, en rodajas o trocitos
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de jugo de naranja (el jugo de 1/4 naranja)
- 1 cucharada de mostaza
- 4 tazas de ejotes, frescos (cocidos), congelados o enlatados (escurridos)

Direcciones:

1. Derrita la margarina en una sartén mediana a fuego medio. Añada la cebolla y las almendras y cocine hasta que la cebolla esté tierna.
2. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar moreno, el jugo de naranja y la mostaza. Combine con la mezcla de cebolla.
3. Cocine 2 a 3 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Añada y revuelva los ejotes y cocine 3 a 5 minutos, o hasta que esté completamente caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



[HTTPS://WWW.FOODHERO.ORG/RECIPES/BE-LL-PEPPER-SALAD](https://www.foodhero.org/recipes/BE-LL-PEPPER-SALAD)

Vamos a Movernos

Ya que el verano está a la vuelta de la esquina, ¿qué mejor manera de empezar el verano que ir a caminatas con la familia y amigos. Recuerde siempre usar zapatos apropiados al caminar y no se olvide de su agua y protector solar.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2/3 taza, Calorías totales: 90, grasa total: 35, grasa saturada: 0.5g, carbohidratos: 12g, proteína 2g, Colesterol: 0mg, Sodio: 50mg, Fibra: 3g, azúcar: 7g, Vitamina A 6%, Vitamina C 15%, Calcio 6%, Hierro 4%.

Para obtener más información, póngase en contacto:
Alejandra Giron CES 1
agiron@ucanr.edu